









Communiqué de presse
Weight Watchers présente sa nouveauté 2011 **: Démarrage Express**

La célèbre méthode d'amaigrissement innove en 2011 avec **Démarrage Express** qui vient compléter le programme ***ProPoints®*** lancé en 2010.

Prendre la décision de maigrir n'est pas un acte anodin, et cela fait près de 40 ans que **Weight Watchers** aide avec succès les personnes désireuses de perdre du poids, en s'appuyant toujours sur les **dernières recherches en matière de nutrition et de comportement.**

Grâce à son expérience auprès de milliers d'adhérents ayant réussi leur amaigrissement, Weight Watchers a identifié deux conditions de réussite : d'une part un démarrage facile et motivant dès les premières semaines et d'autre part l'acquisition en profondeur de bonnes habitudes pour éviter de reprendre ses kilos perdus. C'est dans cet esprit qu'a été imaginé et développé Démarrage Express, en complément du programme ***ProPoints*****.** Son objectif : faire le pont entre le souhait de démarrer son amaigrissement immédiatement et clé en main et l'acquisition indispensable d'un mode de vie plus sain.

Démarrage Express est une **aide supplémentaire pendant les quatre premières semaines** pour « commencer tout de suite sans se poser de question » et se donner **le temps d'acquérir progressivement les bases d'un mode de vie plus sain en totale autonomie**. Durant toute cette période, comme pendant tout le suivi du programme :

- ✓Tous les fruits et légumes restent à 0 unité ***ProPoints***, idéal pour calmer les petits creux, et surtout rester en forme,
- ✓La Réserve Hebdo est toujours présente afin de « prévoir l'imprévisible » et garder la motivation nécessaire à toute perte de poids réussie,
- ✓**Démarrage Express** met également à l'honneur les aliments les plus rassasiants

Contact Presse : Amandine Colin, acolin@webershandwick.com, 06 58 90 21 66











Pendant les quatre premières semaines, les adhérents reçoivent, en plus des informations programme de la semaine, le supplément **Démarrage Express** qui les guide de façon plus cadrée dans leur quotidien. Ces suppléments reprennent systématiquement les éléments clés de la réussite de la semaine :

- ✓La structure type d'une journée,
- ✓Le mode d'emploi de la semaine,
- ✓Des idées de menus,
- ✓Et une sélection d'aliments rassasiants permettant un choix avisé d'un coup d'œil.

Démarrage Express s'inscrit dans une volonté constante d'aider les adhérents à suivre le programme ***ProPoints*** avec simplicité et spontanéité. Il se décline sur nos différentes solutions :

- ✓ Internet avec la newsletter hebdomadaire et les outils d'accompagnement du programme ***ProPoints*** pour les adhérents **PassLib** et **Weight Watchers Online**,
- ✓Dans les centres **Weight Watchers** avec des réunions et des animatrices toujours à l'écoute et en soutien.
- ✓Au téléphone avec **Weight Watchers Chez Vous,**

Le programme ***ProPoints,*** le programme le plus flexible jamais conçu par **Weight Watchers**, a su, en un an d'existence, satisfaire 95%* des adhérents **Weight Watchers** en offrant une solution saine et équilibrée pour perdre du poids sans restriction alimentaire, et en se faisant plaisir. **Weight Watchers,** à ce titre, se réjouit des conclusions du rapport de l'Anses qui a confirmé la méthode **Weight Watchers** comme un régime sain, en ligne avec ses recommandations à savoir :

- ✓ Une alimentation variée et équilibrée sans interdit, sans carences, adaptée à une vie familiale et sociale actives,
- ✓Un accompagnement pédagogique et de soutien régulier,
- ✓Enfin, la pratique d'une activité physique adaptée à chacun.

*D'après une étude téléphonique, réalisée par Weight Watchers du 10 au 15 mai 2010, auprès des adhérents Weight Watchers suivant le programme ***ProPoints®*** et assistant aux réunions.La question posée « êtes-vous satisfait de votre réunion Weight Watchers? » Sur 228 personnes interrogées, 158 (69.3%) sont très satisfaites et 60 (26.3%) sont satisfaites, soit un total de 95.6% de personnes satisfaites.

Contact Presse : Amandine Colin, acolin@webershandwick.com, 06 58 90 21 66

WeightWatchers®

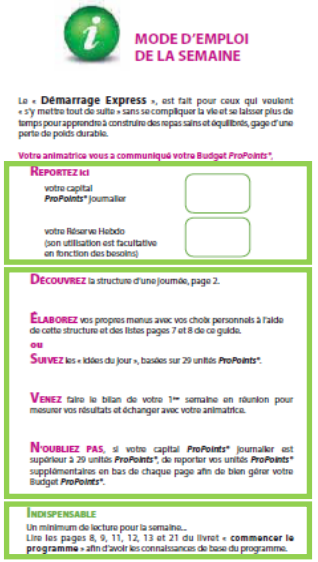
Un accompagnement cadré et « clé en main » durant les quatre premières semaines
pour s'y mettre tout de suite en toute simplicité.

1. Je découvre le mode d'emploi de la semaine

Un rappel de votre Budget ***ProPoints***

Les actions importantes pour garder le cap toute la semaine

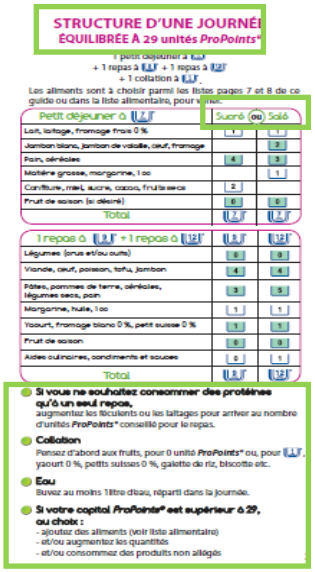
Des renvois vers les pages du livret du programme ***ProPoints*** pour aller plus loin



2. Je prends connaissance de la structure d'une journée

Un exemple structuré d'une journée ***ProPoints*** pour comprendre en un coup d'œil comment répartir son Capital ***ProPoints***

Une personnalisation du petit déjeuner selon ses envies



Un complément d'information pour optimiser son amaigrissement et retrouver la forme

3. Je fais des choix avisés d'aliments rassasiants d'un seul coup d'œil

La liste de la sélection des aliments avec indicateur de satiété pour manger équilibré et ne pas avoir de sensation de faim

Les aliments classés par unités ***ProPoints*** pour un choix rapide et avisé toujours en référence à la structure type.

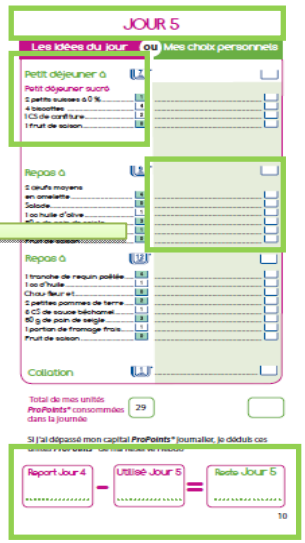


Chaque jour des sélections de repas basé sur la structure type d'une journée...

Pour suivre le guide,

Ou voler de ses propres ailes,

Tout en gérant sa Réserve Hebdo



4. Je peux créer mes menus ou suivre les suggestions du jour